

# MEMAHAMI CARA PIKIRAN BEKERJA dan KELUAR DARI CENGKRAMANNYA

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 4, 2018 | [Questions and Answers](#) | 0 |



Pikiran berarti kata-kata; diri-sejati berarti keheningan. Pikiran tidak lain hanyalah semua kata-kata yang telah engkau kumpulkan; keheningan adalah apa yang selalu ada bersamamu, itu bukan pengumpulan. Itulah arti diri-sejati, Itu adalah kualitas hakikimu. Di latar belakang keheningan engkau terus mengumpulkan kata-kata, dan kata-kata itu secara total disebut sebagai pikiran. Keheningan adalah meditasi. Meditasi hanyalah pertanyaan untuk mengubah fokusnya, mengalihkan perhatian dari kata-kata ke dalam keheningan – yang selalu ada di sana.

Jadi hal pertama yang harus diingat tentang pikiran adalah: itu adalah celotehan terus-menerus. Celotehan itu membuatnya tetap hidup, celotehan itu adalah makanan untuknya, tanpa celotehan pikiran tidak bisa terus berlanjut. Jadi keluarlah dari cengkraman pikiran – yaitu, keluar dari celotehan batin.

Engkau bisa melakukan ini dengan memaksa dirimu sendiri, tapi lagi-lagi engkau melewatkannya. Engkau dapat memaksa dirimu untuk tidak berbicara di dalam, sama seperti engkau dapat memaksa dirimu untuk tidak berbicara di luar – engkau dapat tetap diam dengan paksaan. Pada awalnya sulit,

tapi engkau bisa terus bersikeras dan engkau bisa memaksa pikiran untuk tidak berbicara. Itu mungkin. Jika engkau pergi ke Himalaya, engkau akan menemukan banyak orang yang telah mencapainya, tapi engkau akan menemukan kebosanan di wajah mereka, bukan kecerdasan. Pikiran belum terlampaui, pikiran itu baru saja dibuat tumpul. Mereka belum beralih ke keheningan yang hidup, mereka hanya memaksakan pikiran dan mengendalikannya. Analoginya seperti seorang anak dipaksa duduk di sudut ruangan untuk tidak bergerak. Perhatikan anak kecil itu. Dia merasa resah, tapi dia terus mengendalikan dirinya sendiri, takut .. Dia menekan energinya kalau tidak dia akan dihukum.

Ada metode serupa untuk melumpuhkan pikiran. Engkau bisa berpuasa. Kemudian pikiran terus mengatakan bahwa tubuh lapar tapi engkau tidak menyediakan makanan untuk tubuh, engkau tidak mendengarkan pikiran. Perlahan-lahan pikiran menjadi tumpul. Tubuh terus merasa lapar tapi pikiran tidak melaporkannya. Karena apa gunanya? Tidak ada yang mendengarkan, tidak ada yang menanggapi. Kemudian kelumpuhan tertentu terjadi di dalam pikiran. Banyak orang yang berpuasa panjang berpikir bahwa mereka telah mencapai meditasi. Itu bukan meditasi, itu hanya energi rendah, lumpuh, ketidakpekaan. Mereka bergerak seperti mayat. Mereka tidak hidup. Ingat, meditasi akan membawa untukmu lebih banyak kecerdasan, kecerdasan tak terbatas, kecerdasan yang bersinar. Meditasi akan membuatmu lebih hidup dan sensitif; hidupmu akan menjadi lebih kaya.

Tapi pikiran sangat licik. Pikiran bisa menganggap kelumpuhan sebagai meditasi; pikiran dapat menganggap kebosanan sebagai transendensi (melampaui); pikiran dapat menganggap kematian sebagai peyangkalan-diri. Berhati-hatilah. Selalu ingat bahwa jika engkau bergerak ke arah yang benar, engkau akan terus berbunga. Banyak aroma akan keluar darimu dan engkau akan menjadi kreatif. Dan engkau akan peka terhadap kehidupan, cinta, dan segala sesuatu yang Tuhan sediakan untukmu.

Milikilah mata yang sangat tajam di dalam pikiranmu- lihatlah apa motivasi dari pikiran. Bila engkau melakukan sesuatu, segeralah cari motivasinya, karena jika engkau melewatkan motivasinya, pikiran terus menipu dirimu dan terus mengatakan bahwa ada sesuatu yang lain yang menjadi motivasinya. Sebagai contoh: engkau pulang ke rumah dalam keadaan marah dan engkau memukul anakmu. Pikiran akan berkata, 'Ini untuk kepentingannya sendiri, untuk membuatnya menjadi anak baik.' Ini adalah rasionalisasi (membuatnya menjadi logis). Pergilah lebih dalam ... engkau marah dan engkau menginginkan seseorang yang dengannya engkau bisa melepaskan amarahmu. Engkau tidak bisa marah-marah dengan atasanmu di kantor, dia terlalu kuat untuk itu. Dan itu berisiko dan berbahaya secara ekonomi. Tidak, engkau membutuhkan seseorang yang tidak berdaya. Sekarang anak ini sangat tidak berdaya, dia bergantung padamu; dia tidak bisa bereaksi, dia tidak bisa berbuat apa-apa, dia tidak bisa membayarmu kembali dengan uang logam yang sama. Engkau tidak dapat menemukan korban yang lebih sempurna.

Lihatlah. Apakah engkau marah terhadap anak itu? Jika demikian, maka pikiran menipu dirimu.

Pikiran terus menipu dirimu selama dua puluh empat jam sehari dan engkau bekerja sama dengannya. Maka pada akhirnya engkau dalam kesengsaraan, engkau mendarat di neraka. Perhatikanlah setiap saat akan motivasi yang benar. Jika engkau dapat menemukan motivasi yang benar, pikiran akan menjadi semakin tidak mampu menipu dirimu. Dan semakin menjauh dirimu dari tipuannya, semakin engkau akan mampu bergerak melampaui pikiran, semakin engkau akan menjadi seorang master.

Lihatlah, perhatikanlah motivasi tak sadar. Pikiran terus mengintimidasi- mu dan terus memerintah dirimu karena engkau tidak mampu melihat motivasinya yang sesungguhnya. Sekali seseorang menjadi mampu melihat motivasi yang sesungguhnya, meditasi adalah sangat dekat ... karena saat itu pikiran tidak lagi memiliki cengkramannya padamu.

Pikiran adalah sebuah mekanisme. Pikiran tidak memiliki kecerdasan. Pikiran adalah bio-komputer. Bagaimana mungkin ia memiliki kecerdasan? Pikiran memiliki keterampilan, tapi tidak memiliki kecerdasan; pikiran memiliki kegunaan fungsional, namun tidak memiliki kesadaran. Pikiran adalah robot; ia bekerja dengan baik tapi jangan terlalu banyak mendengarkannya karena dengan begitu engkau akan kehilangan kecerdasan batinmu. Maka seolah-olah engkau meminta sebuah mesin untuk membimbingmu, memimpinmu. Engkau meminta mesin yang tidak memiliki satu pun keaslian di dalamnya – ia tidak bisa memilikinya. Tidak ada satu pun pemikiran dalam pikiran yang pernah asli, itu selalu merupakan pengulangan. Perhatikanlah. Setiap kali pikiran mengatakan sesuatu, lihatlah

lagi-lagi pikiran membawamu ke dalam rutinitas. Cobalah melakukan sesuatu yang baru dan pikiran akan berkurang cengkeramannya atas dirimu.

Bahkan perubahan kecil ... dalam cara yang selalu engkau lakukan dalam memperlakukan istrimu – hanya sedikit perubahan; dalam cara engkau selalu berjalan – hanya sedikit perubahan; cara engkau selalu berbicara – perubahan kecil. Dan engkau akan mendapati bahwa pikiran kehilangan cengkeramannya terhadapmu, engkau menjadi sedikit lebih bebas.

Engkau telah hidup dengan cara tertentu sampai sekarang – tidakkah engkau ingin hidup dengan cara yang berbeda? Engkau telah berpikir dengan cara tertentu sampai sekarang – tidakkah engkau menginginkan beberapa pandangan baru dalam keberadaanmu? Maka waspadalah dan jangan dengarkan pikiran.

Pikiran adalah masa lalumu yang terus berusaha mengendalikan masa sekarang dan masa depanmu. Pikiran adalah masa lalu yang telah mati yang terus mengendalikan masa sekarang yang hidup. Cukup menjadi terjaga tentang itu.

Tapi apakah jalannya? Bagaimana pikiran terus melakukannya? Pikiran melakukannya dengan metode ini: ia berkata, 'Jika engkau tidak mendengarkanku, engkau tidak akan seefisien diriku. Jika engkau melakukan hal yang lama, engkau bisa lebih efisien karena engkau telah melakukannya sebelumnya. Jika engkau melakukan hal baru, engkau tidak akan terlalu efisien.' Pikiran terus berbicara seperti seorang ekonom, seorang ahli yang efisien; Pikiran terus menerus mengatakan, 'Ini lebih mudah dilakukan. Mengapa melakukannya dengan cara yang sulit? Inilah cara yang paling mudah.'

Ingat, kapan pun engkau memiliki dua hal, dua pilihan, pilihlah yang baru, pilihlah yang lebih sulit, pilihlah yang membutuhkan lebih banyak kesadaran. Dengan mengorbankan efisiensi selalu pilihlah kesadaran, dan engkau akan menciptakan situasi di mana meditasi menjadi mungkin. Hal-hal ini semua hanya situasi. Meditasi akan terjadi. Aku tidak mengatakan bahwa hanya dengan melakukan hal-hal itu, engkau akan mencapai meditasi – tapi itu akan membantu. Mereka akan menciptakan situasi yang diperlukan di dalam dirimu, di mana tanpa mereka meditasi tidak dapat terjadi.

Jadilah kurang efisien tapi lebih kreatif. Biarlah itu menjadi motifnya. Jangan terlalu terganggu dengan manfaat akhirnya. Sebaliknya, teruslah ingat bahwa engkau tidak berada di sini dalam hidup untuk menjadi komoditas; engkau tidak di sini untuk menjadi sebuah kegunaan, itu di bawah harga diri; engkau tidak berada di sini hanya untuk menjadi lebih dan lebih efisien – engkau berada di sini untuk menjadi lebih dan lebih hidup; engkau berada di sini untuk menjadi lebih dan lebih cerdas; engkau berada di sini untuk menjadi lebih dan lebih bahagia, benar-benar berbahagia. Tapi itu sama sekali berbeda dengan cara pikiran.

OSHO-Ancient Music in the Pines